**Quelques précisions avant de commencer votre séance :**

**ECHAUFFEMENT**

* Il est essentiel pour préparer le corps à l’effort physique.
* Il se compose de plusieurs phases : cardio (course sur place), étirements et mobilisations articulaires

**LE CORPS : on fait attention**

* Douleurs anormales = arrêt immédiat de l’exercice.
* Toujours faire attention au placement du corps.
* Alignement de partie du corps : bassin, dos, tête.
* Dos droit.
* Maintien du bassin.
* Position du regard.
* Lorsque je me baisse, je fléchie les jambes et je garde le dos droit.
* Je fais attention au placement de ma respiration : expiration sur la partie difficile de l’exercice.

**CIRCUIT**

* Si un exercice est trop difficile, vous pouvez le remplacer par un autre que vous connaissez et maitrisez.
* Faire une à 3 séances dans la semaine de 20 à 30 minutes (3 ou 5 fois le parcours de suite) ou bien 10’ tous les jours (ça fait 2 fois le circuit de suite).
* Temps pour un exercice : au choix :
  + 30’’ d’action et 30’’ de récupération.
  + 45’’ d’action et 15’’ de récupération.
* Entre chaque circuit, je récupère une minute.
* Le nombre de répétition pendant un temps d’action est au choix et en fonction de mon niveau. **Attention, mieux vaut-il aller plus doucement et faire l’exercice correctement que vite et mal.**

**ETIREMENTS**

* N’hésite pas à t’étirer un peu après ta séance.

**Comme toute la famille est consignée, n’hésite pas à le proposer à tous ceux qui sont avec toi à la maison pour passer un moment convivial.**

**SEANCE SEMAINE 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PAS** | **DESSIN** | **Recommandations** | **QUOI** |
| 1-Courir sur place | Résultat de recherche d'images pour "dessin fente sauté" | * Courir sur place sans se déplacer ni vers l’avant ni vers l’arriére. * Respirer réguliérement. | Tout le corps |
| 2-Squat | Résultat de recherche d'images pour "image squat" | * Debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. * Fléchir les genoux jusqu’à la position assise puis ce redresser. * Souffler lorsqu’on se relève. * **Attention** : garder le dos droit, regarder devant soi. | Principalement : Quadriceps (devant la cuisse), fessiers et ischio-jambiers (derrière la cuisse) |
| 3-Fentes sautées | Résultat de recherche d'images pour "dessin fente sauté" | * Partir en fente avec la jambe gauche devant, repousser le sol pour sauter et échanger la jambe avant. On se retrouve en fente avec la jambe droite devant. * Souffler au moment du saut. | Quadriceps (devant la cuisse), grands fessiers (ceux qui donnent l’aspect bombé des fesses) et ischio-jambiers (derrière la cuisse) |
| 4-Montées de genoux coude genou croisés | Résultat de recherche d'images pour "dessin montee de genoux" | * Debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. * Monter le genou droit et venir le faire toucher avec le coude gauche. Reposer le pied. * Enchainer avec l’autre jambe. * Garder le buste droit. * Souffler lorsqu’on lève la jambe. | Jambes, fessiers, psoas (muscles fléchisseurs de la hanche), abdos. |
| 5-Planche gainage sur les coudes | [Résultat de recherche d'images pour "image RENFORCEMENT GAINAGE"](http://www.google.fr/url?url=http://krav-maga-27.com/gainage&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwjb3q_r6JHZAhVNaFAKHWPJDo0QwW4IGjAC&usg=AOvVaw2fEU-8hC2wgCzZtWLIGS1E) | * Prendre appui sur les coudes, les épaules sont au-dessus des coudes. * Aligner l’ensemble des membres : jambes, fesses, dos, tête. * Surtout ne pas cambrer ni monter trop haut les fesses. * Ne pas bloquer sa respiration. | Abdominaux et dorsaux |